# 8 Minuter

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Hopdragning från Fot till Fot | x15 Reps |
| 2 |  | Alternerande magpressar | x15 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 3 |  | Crunches med framskjutna händer | x30 Reps |
| 4 |  | Benlyft i 4 steg | x15 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 5 |  | Situps med avslappande händer | x30 Reps |
| 6 |  | Situps med lodräta ben tills vristerna nås | x30 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 7 |  | Situps med korsade armar | x30 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Situps med knäna mot bröstkorgen | x30 Reps |

## Abify

### Det här är träningen som PDF. I appen upplever du hela upplevelsen.

Här har du den tekniska strukturen. I appen hittar du en rikare och mer dynamisk upplevelse.

- 🎬 Videoguide med kompletta animationer
- 🎵 Egen musik för bättre träning
- ⚙️ Anpassningsbar timer och inställningar
- 📅 Progressiva planer för 30, 60 och 90 dagar
- ✨ Nya träningspass genererade med artificiell intelligens

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.